ALGUNAS COSAS IMPORTANTES PARA RECORDAR

1

Los biberones son para leche materna o leche de fórmula y agua solamente. No los use para jugo.

2

Enseñe a su bebé a comer con cuchara.

No use alimentador de infantes.

3

Ofrezca cantidades pequeñas de comida al principio. Poco a poco aumente la cantidad mientras crece el bebé.

4

Nunca obligue a su bebé a acabar un biberón u otra comida. Su bebé sabrá hasta cuánto puede comer. Sobrealimentación puede causar problemas de peso.

5

Añada una comida nueva una por una. Espere como una semana antes de empezar la siguiente comida nueva.

Si su niño tiene algún problema con una comida, usted sabrá cuál es.

6

Elija comidas simples, con un sólo ingrediente cuando compre comidas comerciales para infantes.

7

Saque solamente la comida que necesite del frasco para una toma. Tire la comida que sobre del plato. La comida sobrante en el frasco debe estar bien cerrada y guardada en el refrigerador.

8

No añade especias (grasa, aceite, azúcar o sal) a la comida del bebé. No le dé salsas al bebé.

9

No le dé al bebé miel, bebidas con sabores de frutas, té, café o bebidas gaseosas.

10

No acueste al bebé con el biberón.

11

El bebé debe ser destetado a la edad de un año.

De acuerdo con las Leyes Federales y las Reglas del Departmento de Agricultura de los Estados Unidos , está institución prohibe la discriminación a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o minusvalía.

Para presentar una queja de discriminacion, escriba a El Departmento de Agricultura de Los Estados Unidos con el Coordinador de Los Derechos Civiles: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410

Tennessee Department of Health
Authorization No. 000000
No. of Copies 00000
This document was promulgated
at a cost of $.00 a copy. 00/00 DH-0000

ALIMENTAR A SU BEBÉ

Cuatro meses a un año

Edades Sugeridas Para Añadir Comidas Durante el Primer Año del Bebé

Los niños crecen y se desarrollan a ritmos diferentes. No hay reglas que le digan la fecha o semana exacta cuando su bebé esté listo para comidas sólidas. Estas señales le ayudarán a saberlo.

El bebé:

- puede sentarse con apoyo.
- se inclina hacia adelante cuando quiere más comida.
- voltea la cabeza cuando está lleno.
- no tira la comida de la boca con la lengua.

Continúe con leche materna o fórmula infantil enriquecida con hierro hasta la edad de un año.

4 A 12 MESES

- CEREAL SIMPLE PARA INFANTES dado con una cuchara. Empiece con el de arroz; entonces con el de harina de avena y luego de cebada

Pruebe con 1 cucharadita de cereal seco mezclado con leche de fórmula o materna la primera vez; gradualmente aumente la cantidad mientras crece el bebé.

4 A 6 MESES

- VEGETALES Y FRUTAS PARA INFANTES Escurridos
- JUGOS DE FRUTA PARA INFANTES Y AGUA Dados con una taza pequeña con ayuda.

- OTROS CEREALES PARA INFANTES
- CARNES MAGRAS Escurridas
- FRIJOLES SECOS COCINADOS – ESCURRIDOS O APLASTADOS

Cuando añada estas comidas, ofrezca cantidades pequeñas las primeras veces.

6 A 7 MESES

7 A 8 MESES

- VEGETALES Y FRUTAS APLASTADOS
- YEMA DE HUEVO Cocinada
- AGUA, JUGO PARA INFANTES O LECHE DE FÓRMULA Ayude al bebé a beber de una taza pequeña.

Ofrezca una variedad de comidas.

8 A 9 MESES

- COMIDAS QUE SE COMEN CON LAS MANOS. Córtelas en pedazos de un bocado

Pan tostado, "crackers"

Trozos suaves de vegetales bien cocinados

Fruta suave pelada

- USE MAS LA TAZA

9 MESES

- COMIDA DE LA MESA FAMILIAR

Vegetales y frutas suaves

Carne magra, pollo, pescado suaves y picados

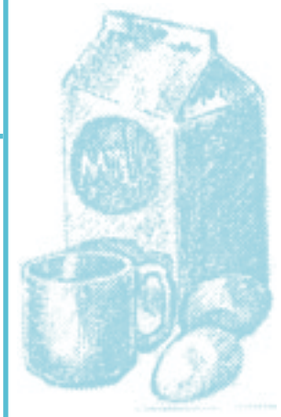
Cereal, pan

Guisantes y frijoles secos – aplastados o picados finos

Queso suave

- LECHE DE FÓRMULA, AGUA Y JUGO – DE UNA TAZA

10 A 12 MESES



- HUEVO ENTERO
- EMPIECE LECHE ENTERA
- DESTETE

1 AÑO

PRECAUCIÓN:

Los niños pueden ahogarse con nueces, semillas, palomitas de maíz, vegetales crudos, crema de cacahuate, trozos de carne y salchichas. No les dé estos. Hay que vigilar a los niños con cuidado cuando están comiendo.